



孩子

和妈妈细水长流的相处模式延续至今

■ 忻 飞

我的家是单亲家庭 妈妈上班之余 还要照顾我和妹妹的生活。小时候对妈妈的付出没有感觉 等到自己工作了才不免感慨 辛苦一天后回家照顾小孩 还能不把任何负面情绪带回家 实在让人佩服。

我们在每天的晚餐桌上和妈妈分享很多事 话题从学校生活 到喜欢哪个小男生无不涵盖 却很少发生争吵。她最多在我和妹妹争执时喊一句：不要抬高声音讲话！

妈妈的专业是中文 在我上中学时开始研究心理学。在我看来 她的观念非常开放 区别于所谓的父母传统思维 我也往往是同学羡慕的对象：你妈可真好 管你不严。

六年级时 我在学校的课间看武侠小说 一度引领了全班读武侠的潮流。但老师不乐意了 课间读闲书可不行。老师采用了最原始有效的方式 告家长 但这个方式到了妈妈这里 却碰了壁。

妈妈小时候也读武侠小说 外婆不让读 她就在外婆上班后把书偷出来 下班回来之前再放回去。也

青春期的孩子就该是只知叛逆的怪兽吗 更年期的家长就该是性格急躁、爱发火吗 父母与子女的代沟是冲突的唯一原因吗？

这些 应该 是从哪里来的呢 可能是刻板印象 可能是道听途说 也可能来自我们心中对于未曾经历过的事情的迷茫

打破青春期 VS 更年期魔咒

■ 陆 宇

从小培养沟通方式让我和小红既是母女也是朋友 虽然有时候我会嫌弃她不懂的很多 但是她会撒娇地说 我就是不懂 你才要教我啊 不然我怎么跟上你的脚步。

孩子

小红的光荣事迹 在我们班传开

我管我妈叫小红 她也很乐意让我在公开场合这么叫她。从小到大 我和我妈没有什么严重的沟通障碍 如果因为有代沟发生矛盾 晚上睡一觉 我俩第二天就休战和好。

小红是律所会计 没有太高的学历 但人生阅历不少 每天奔波于公司、菜市场、厨房之间 把我教育得挺好。从小到大 不少同学都羡慕我有这样一个妈。

我佩服小红的语言表达能力和强大自信 我从小遇到什么问题 都找我妈解决。小学三年级的时候 有一次我和同桌闹着玩 不小心把弱小的同桌女生推倒了 班主任拎着我站到了教室门口训斥 吓得我一天都不敢说话 一直站到放学。

有几个看热闹的同学一直等着我妈来接我 刚见面就一通儿告状 我心想这下惨了 没想到小红听完居然说 罚站啊 也好 总算有机会代表班级站在门口了 以后当了大队长 就能代表学校露脸了。

小红没当着那么多同学教训我 当然 回家后她也嘱咐我跟同学打闹要有分寸。后来 我真当了大队长 还去领操台升旗呢。

我上中学时 小红已近更年期 脾气有点大 经常耍人哄 但不得不承认 总体而言她处理问题的方式比较理性。

初二那会儿 全校风靡言情小说 什么《泡沫之夏》《麻雀要革命》 我们班女生也是人手一本。我自己没有书 也没真的想去看 只是在一次运动会上 我随手拿起同学的一本翻了几天 结果就被传成了 陆宇看过好多爱情小说 她身边的朋友都在看 最终传到了老师那里。班主任是位处于更年期的教师 用心良苦 但性格急躁 爱训学生。

那天 我来到办公室 刚一进门 老师就冲我劈头盖脸一顿数落。面对这莫须有的罪名 我当然坚决不承认。但老师越说越着急 抬手给了我一巴掌 我的眼泪瞬间夺眶而出。她苦口婆心地教导 老师也是为你们好啊 而我在心里发誓 永远都不原谅你。

回家后 我抽泣着对我妈说了整件事 心想：小红 拿出你的战斗力 和她决斗吧！

没想到她听完后比较冷静 说：这件事你没做错 但你首先应该早点说明只是看过几页 只要你说清楚 老师还是会相信你的 老师打你是不对 但根据她平时对你的态度 这次可能是一时冲动了 打得也并不厉害

这两天马上就要月考了 别让这件事影响你 考完试 你给老师写封信说明情况 好好沟通一下 相信你们能谈得好

听完以后 我确实没那么生气和委屈了 默默擦干眼泪 打开课本挑灯夜读。

后来 这次月考我进步了十几名 写给老师的信也准时寄出。在之后的家长会上 老师主动承认 自己教育方式有不当之处 希望家长和学生多包涵。这件事之后 小红 写信 的主意在我们班小范围传开 而班主任早上上班的时候 老是会看见桌子上有一封匿名信。哈哈。

现在 我已长大成人 不用小红在我身边为我披荆斩棘 一切都要自己面对 这时候才知道 单打独斗需要多大的勇气和能量。有时候 小红在家里给我远程建设和心理建设 和我讨论一些问题解决方案。从小培养的沟通方式 让我和小红既是母女也是朋友 虽然有时候我会嫌弃她有太多不懂的事 但是她会跟我撒娇地说：我就是不懂 你才要教我啊 不然我怎么跟上你的脚步 好吧 为了让我们家小红赶上潮流 还得拽着她再跑几年。

如果悉心聆听 便会发现人们耳边总是回响着一些魔咒 如福无双至、祸不单行 如自古红颜多薄命等 凝聚着长久以来人们对生活的理解 也表达着对结果不可把握的无奈。

在家有儿女初成长的情境中 近年来 提及最多的魔咒便是 当青春期遇上更年期 必然爆发战争。当亲子关系经受疾风暴雨的历练 双方因隔膜日深时 人们便会感叹魔咒真的灵验 好像养孩子必须要过上好几几年如履薄冰的日子 否则不能聊烟花明。真的会这样么？也许不。

王风跟女儿只有几个无关痛痒的过招 一派云淡风轻 患闲家聊来聊去 家长育儿的焦虑在了解中化解 忻飞感念着母亲给予的理解与自由 磨炼着自己选择和作决定的勇气 陆宇跟妈妈成了朋友 聚集勇气和能量面对生活。

正如每个孩子都是不同的个体 每个家庭也都有不同的样貌 在青春期与更年期相遇的这几年 会走上不同的路。

荣格说 我不是过去经历的结果 而是自己选择

青春期的孩子就该是只知叛逆的怪兽吗 更年期的家长就该是性格急躁、爱发火吗 父母与子女的代沟是冲突的唯一原因吗？

这些 应该 是从哪里来的呢 可能是刻板印象 可能是道听途说 也可能来自我们心中对于未曾经历过的事情的迷茫



家长

父母要练习把孩子当朋友看待

■ 思 阔

每次出现问题 都是了解孩子的机会 也是教孩子应对现实世界的机会。

家有初中生 更年期碰上青春期 这是一件相当挑战的事情。

步入中年 需要承担的现实责任逐渐增多了 家庭的经济收入 需要照顾的老人、工作的压力等 是每天都要面对的。对我来说 中年还意味着一些内心的转变 需要接受自己不再年轻 不再拥有无限的可能性 有一些愿望必须要放弃 学习新的技能需要更多的努力。

然而 时间总是紧张 体力和脑力已过巅峰 应对这一切常常已如负重登山 只希望一切太平 不要下雨 不要落石 特别是希望我的女儿 14岁的晨曦 一切顺利。

晨曦是个思维活跃 很有个性的孩子。她喜欢音乐 对物理、生物、地理非常感兴趣 我们也鼓励她学声乐、广泛阅读课外书。进入初三 学习压力渐渐大起来 晨曦的声音课暂停了 写作业的时间明显延长 我总是担心她睡眠不足。

某天夜里我偶然醒来 听到晨曦房间里似乎有声音 进去一看 她还没有睡 这时已经1点30分了。想到她早上6点多就要起床 血液一下子轰地涌上来：你在干什么？晨曦支支吾吾地说：睡不着 看会儿书。哪本书？她也看了会儿手机 没注意已经这么晚了。

我想让她自己平静下来 打算一切明天再说 让晨曦先睡 自己却再也睡不着了。晨曦是偶尔这样 还是

点评

活力与稳健相伴 感受生命成长力量

■ 朱 虹

破除对冲突及其产生情绪的惧怕。统观父母子女间的斗争 都是情绪的战役。情绪表达的是 希望在自己生活中更多获得。

选择 可先从破除魔咒开始。破除头脑中太多的应该。青春期的孩子就该是只知叛逆的怪兽吗 更年期的家长就该是性格急躁、爱发火吗 父母与子女的代沟就该是冲突的唯一原因吗 还有 这些个 应该 是从哪里来的呢 可能是刻板印象 可能是道听途说 也可能来自我们心中对于未曾经历过的事情的迷茫。当应该太多时 便容易产生自我限制 不敢表达内心的想法和期待 在亲子关系中竖起篱笆。

破除对问题的曲解。青春期与更年期是亲子双方所处的大致年龄阶段 是事实 不是问题本身 各自都有需要 如爱、尊重、受重视、被接纳、被认可等未被满足才是矛盾来源。慨叹生理阶段的特殊 而不关注经历这个阶段的人的内在整合 便会产生各种负面情绪。

这样说时 我忽然意识到 没有人去帮你做决定 你必须自己去 同时要为自己的生活和决定负责。

高考填报志愿时 身边很多同学只是听从爸妈的话 让报什么就报什么 甚至不知道自己喜欢哪些专业 将来想过什么生活。而我们从小喜欢并想学的东西 不论是什么 妈妈一般都比较支持。

早在高一文理分科 我就开始考虑专业问题。从小喜欢捣鼓花草的我 即使不那么擅长物理化学 也为了未来的园艺专业选择了理科。确定专业后 妈妈便帮忙参考分数和排名 最后决定了较有把握的学校。毕业后工作、出国、归国加入创业公司 都是一步一步自己在作决定。

妈妈更多会从心理学专业的角度给我建议 和谁有矛盾了 为什么会有这样的矛盾 什么样的人有什么样的性格 要怎么去相处 当遇到了重大的事情 我往往会参考妈妈的建议 不是寻求决定 而是在已经作出决定之后 从妈妈那里获得更多坚持下去的肯定和勇气。

现在的我已远离了青春期 但和妈妈细水长流般的相处模式一直延续至今。在生活的漫漫长路上 我见到有的年轻人不享受工作 不知道自己喜欢什么 十分苦恼 又对家人的念叨感到厌烦。而在大部分情况下都会很安心 因为不管发生了什么 家里还有一个永远的支持和依靠。

家长

闭嘴 成为那段时间提醒自己的两个字

■ 王 风

可能因为我采取了避其锋芒的策略 女儿的青春期能量和攻击力只好转向外界 多数由学校和老师承受了。

那是寒假中的一天 上小学六年级的女儿坐在窗前的书桌旁写毛笔字 两只衣袖高高挽起到胳膊肘之上。我从旁边经过 顺手把她的一只袖子拽下 她头也不抬立马又把袖子撻起 我再拽下 她再撻起。片刻间两个回合的无声过招 我暂居下风。

愕然之余 我的脑海中电光火石地闪过几个应对之策 最终却在心里对自己说：闭嘴！转身该干什么就干什么去了。

因为那一刻我意识到 女儿的青春来了。很多文章把青春期描绘成一头怪兽 它能在眨眼间把原本乖巧听话的小可人儿拐带教唆成混世魔王 而且父母越是管束 孩子就越逆反 作用力与反作用力相等。

其实不用专家科普 回顾自己的过往 我的青春期就曾经是一场与母亲持续不断的战争 从发型到社交 从参加什么活动到读哪本课外书 都会引发一场控制与反控制的战事。

战争的结局 凡是母亲反对的事我都做了 然后拽着大学录取通知书的翅膀远走高飞 一去不返。

但是女儿似乎一点都不像我 自小性格平和 通情达理 几乎没有过任性执拗 我甚至担心她缺乏个性。因此 我隐约期待着她能长出怪兽的犄角 展露青春期该有的锐利锋芒。

然而事与愿违 女儿的青春期颇为平静 至少在我眼里是只见微澜 不见狂涛。回想起来 我们之间好像只发生过一两次小冲突 以至于我都没想起缘由和过程了 只记得结局是她不开心 我也没有获胜的喜悦 反而自责没能控制住自己的情绪。

于是 闭嘴 成为那段时间我常常提醒自己的两个字。说了也没用的话 不说！可说不可说的话 不说！不确定如何表达更合适的时候 不说！这样一来 我们的相处模式就简单多了 我用耳朵 女儿用嘴。饭桌上基本是在滔滔不绝地说 我津津有味地听 间或好奇地问一声 后来呢 她便把前因后果一股脑儿地齐声端出。

可能因为我采取了避其锋芒的策略 女儿的青春期能量和攻击力只好转向外界 多数由学校和老师承受了。记得她曾经因为英语老师一句 课代表应该每次考第一 就愤而摆托不干；也曾经由于不愿意在微凉 早晨穿短裙 就主动退出升旗仪式的护旗行列。

这些都是她事后告诉我的。虽然我认为女儿的决定有一定的道理 但也并非全然认可她行事的方式。转念一想 鲁莽冲动不正是青春期的特征之一吗？好吧 反正事情已经发生了 随它去吧。

当然 也有规则是必须遵守的 比如要按时作息 到了该睡觉的时间 即使作业没做完也得上床睡觉 形成健康的生活规律远比学习成绩重要。规则是从小建立的 女儿遵守起来不成问题 反倒是我自己偶尔犯规引起风波。

我决定信任晨曦 先让她自己处理。晨曦知道看知乎到失控状态不好 于是 她把饭前饭后半个小时设为自由时间段 可以看课外书也可以看手机。写作业时就把手机放在客厅里 避免自己忍不住。

之后我有意识地晨曦多聊天 更多地讲自己工作中遇到的人和事 以及心里的看法 应对方式等。晨曦很爱听 大人的事 听到感兴趣的地方 会说出自己的观点 我们之间聊得更多了 而对她的了解越多 我也越放心。

当然 接下来也会遇到大大小小的问题 我们都尽量坦诚地和晨曦一起分析情况 让她自己去先处理 如果遇到困 我们再帮忙。

回头 我觉得随着孩子进入青春期 处于更年期的家长的确需要做些调整。

首先 要调整好自己的状态。每当工作、生活遇到麻烦时 提醒自己要关注情绪 宁可少做一点事 也要给自己留出放空、反思的时间 尽量不带到孩子面前。

其次 要接受孩子成长过程中的不确定。尊重孩子独立思考和行动的需要 也接受孩子能力不足的现实情况。既不草木皆兵 也别对孩子的能力抱不现实的期望。每次出现问题 都是了解孩子的机会 也是教孩子应对现实世界的机会。

我觉得最困难 也是最重要的是与青春期孩子的交流。家长要练习把孩子当朋友看待 平等 坦诚 多谈内心的想法 即便孩子说的事情让我们惊讶 也比完全不知情好得多。

最后 想起今天早上和晨曦聊天。我说：马上就要期中考试了 初三每次考试都很重要啊 你可一定要集中精力 不能马虎。晨曦说：你说这些 是希望我心态平稳还是焦虑啊 拜托 你自己担心 不要给我增加负担好吧。

我想晨曦说得对 家长的焦虑只是我们自己的事 孩子需要的是信任和支持。

么 支持、依靠还是逼迫、苛责。

父母还需带着一份自信 警惕因一时的亲子冲突、看不清方向而掉进自责的陷阱。不犯错误的父母是不存在的 青春不顺利 但之后获得好发展的也大有人在。

学习 王风自述自己的更年期或许不典型 不典型是因为个人生活满意度高 所以父母首先要学的是如何创造自己满意的生活 如何积蓄对生活的满意度。

思阔发现了中年内心的转变 试着接受年纪、丧失和放弃。父母还需学习维护夫妻关系 建立良好亲子关系 管理自己与孩子的情绪 学习心理学和教育学知识 顺应孩子的身心发展特点和需求 维护与促进孩子的自信心。有学习 才有观念的持续更新。

理解。一番谈话让思阔 理解了晨曦的感觉 决定信任晨曦。可见 理解才能悦纳。父母需理解青春

期的孩子正遭遇多重矛盾的考验 人的基本需要与需要缺失 的矛盾 人生发展关键期 与 阶段发展受阻 的矛盾 成长趋势 与 环境限制的矛盾 理想自我 与 现实自我的矛盾 与父母的冲突或许只是他们向外攻击的一种方式 战胜父母不是目的 树立自己才是终极追求。

陪伴。王风制订了系列策略与女儿相处 多听少说 保持好奇 多问回应 避其锋芒 等 大多聚焦在沟通上。优化沟通 先要做到 停、看、听 即暂时停止进行中的工作 仔细观察孩子非语言的行为表现 倾听孩子的做法、感受、想法、观点、期待与渴望等全部。

再要掌握几个原则 不随意打断 不急于说服 不随意命令 用 希望 来表达建议。如父母想说 你这样做是不对的 不如说 你这么 做 让别人觉得受伤害 让我觉得很遗憾 比较容易接受。家庭生活中 父母还可多寻找恰当的话题展开交流 帮助孩子在社会生活中找到方向。

因着选择 父母子女间的内在满是温暖的等待。孩子看到父母的努力与付出 父母看到孩子的追求与克制 彼此看到 彼此珍惜。有活力四射的青春期陪伴智慧稳健的更年期 或许是最妙不可言的事吧。